

第7節 保健体育

第1 本指導実践事例集の活用について

1 作成の基本的な考え方

- (1) 中学校学習指導要領及び埼玉県中学校教育課程編成要領の趣旨を踏まえるとともに、同指導資料、同評価資料と関連して活用できるようにする。
- (2) 学習指導要領に新しく取り上げられた内容や保健体育科の課題に対して焦点化した実践事例を示すこととする。
- (3) 「指導と評価の一体化」を図る観点から、生徒の学習状況を適切に評価し、学習評価をその後の学習指導に生かした実践事例を示すこととする。
- (4) 「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ため、体力の向上を図り、生涯にわたり運動に親しむ資質や能力を育てる実践事例を示すこととする。

2 取り上げた内容（取り上げられた領域と焦点化した内容）

ア 「体づくり運動」（第2学年）【学習したことを実生活に生かす実践事例】

「体づくり運動」で学んだことを学校の教育活動全体や実生活で生かすため、県の「体力プロフィールシート」や文部科学省の全国体力・運動能力・運動習慣等調査の「活用シート」を使って計画の立て方や自己の健康、体力の課題に応じた学習活動。

イ 「器械運動」（第1学年）【言語活動を充実させた実践事例】

「マット運動」に積極的に取り組み、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにするため、視聴覚機材や人形などを使い言語活動を充実させた学習活動。

ウ 「陸上運動」（第2学年）【課題解決型授業の実践事例】

ハードル走における基礎的・基本的な知識及び技能を活用した課題解決学習を重視するとともに、生徒の興味・関心を生かした自主的・自発的な学習活動。

エ 「球技」（第1学年）【小中連携の実践事例】

指導内容の確実な定着を図るため、小学校、中学校を見通した指導内容を体系化し小学校の「プレルボール」の指導を系統的に発展させたバレーボールの学習活動。

オ 「武道」（第1学年）【伝統文化の教育に関する実践事例】

柔道の礼に代表される伝統的な考え方などを理解させ、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、相手の動きの変化に対応した攻防ができる学習活動。

カ 「保健」（第2学年）【自然災害による傷害の防止の実践事例】

自然災害による傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどの知識を活用する学習活動。

3 活用に当たっての配慮事項

ここに取り上げた実践事例は、課題に対応するための一例である。活用に当たっては、これらの事例を基に、各学校の実態に応じて、更に工夫していく必要がある。その際、以下のことに留意されたい。

- (1) 各学校の保健体育科の目指す生徒像を明確にするとともに、学校や生徒の実態に応じて創意工夫をすることが重要である。
- (2) いわゆる「評価のための評価」に陥ることのないよう、「指導と評価の一体化」を目指し、今後の指導改善に生きる評価になるよう留意する。
- (3) 授業改善を図る観点から、単元が終了した段階で授業評価を行うことが重要である。その際「生徒による授業評価」「目標に対する生徒の実現状況」「教師による総括的授業評価」など、多面的に評価するとともに、年間指導計画の改善に生かすことも大切である。

第2 実践事例

事例1 学習したことを実生活に生かす実践事例

1 単元名 体づくり運動 第2学年

2 単元の目標

- (1) 積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 体力を高める運動を組み合わせるとともに、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (思考・判断)
- (3) 体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。 (運動)
- (4) 体づくり運動の意義と行い方、運動の組み立て方などを理解できるようにする。 (知識・理解)

3 単元の評価規準(略)及び学習活動に即した評価規準

観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
即学 し習 た活 評動 価に 規準	①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康安全に留意している。	①自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ②関節や筋肉の動きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ③自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を見付けている。 ④バランスよく体力を高めるため運動例の組合せ方を見付けている。 ⑤ペアやグループで分担された役割に応じた活動の仕方を見付けている。		①体づくり運動の意義について理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ③運動の計画の立て方について、理解していることを言ったり書き出したりしている。

「体づくりの運動」は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではなく、運動の計画を立てることが主な目的になることから「運動の技能」の学習評価は設定しない。

4 単元の計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ね ら い	〈はじめ〉 ○運動の特性や自己の適性、体力を高めることの必要性を理解し、学習の見通しもつ。	〈なか1〉 ○いろいろな運動のねらいを理解し、ねらいに応じた運動を正しく行うことができる。				〈なか2〉 ○運動の行い方や負荷等を工夫しながら体力の向上を図る運動計画を作成することができる。			〈まとめ〉 ○学習の成果を評価し、日常生活に生かすための課題や手がかりをまとめる。
学 習 過 程	1 オリエンテーション ・単元の目標や運動の特性、ねらいの理解 ・学習の流れやきまり ・学習の見通し 2 学習ノートの活用 ・記入方法の理解 ・課題設定の方法の理解 ・体力プロフィールシート等の活用方法の理解 ・心拍数計測 3 体ほぐし運動の行い方の理解	○集合、あいさつ、健康観察、本時のねらいと課題の確認、心拍数計測、体ほぐしの運動 1 体ほぐしの運動 ・行い方の例 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・緊張を解き脱力する運動 ・仲間と動きを合わせたり対応したりする運動 個人→ペア 2 体力を高める運動の行い方の理解 ○縄跳び	1 体力を高める運動 (一つのねらいを取り上げ運動例を組み合わせる実施) ○体の柔らかさ ・静的・動的ストレッチ ○力強い動き ・腕立て、腹筋 ・手押し車 ・懸垂 2 動きを持続する能力を高める運動	○力強い動き ・手押しクロール ・腕立て、腹筋 ・チューブ引き ○巧みな動き ・投力サーキット ・ラダー 3 運動計画の作成方法の理解	1 体力を高める運動 ○ねらいを決めてそれぞれの運動の中からいくつかの運動の組み合わせた運動計画の作成・実践 ○運動計画の修正 ・運動の工夫の仕方 ・心拍数や主観的運動強度を基にした種目や強度、負荷 ・用具の配置場所 2 動きを持続する能力を高める運動 複数の運動を組み合わせる	1 発表り ハーサル ・自己の課題や工夫 ・実践と修正 2 運動計画の修正 ・相互評価 ・修正	1 プログラム発表 ・自己の計画の修正 2 知識のまとめ 2 単元のまとめ ○学習カードの記入 ○家庭で行う運動計画の作成 (1週間の運動計画の完成)		
関 思 知	③	③	①	②	③	②	①	②	①②③

※丸数字は「3 第2学年の学習活動に即した評価規準」の表中の数字 「関」の口は指導の機会


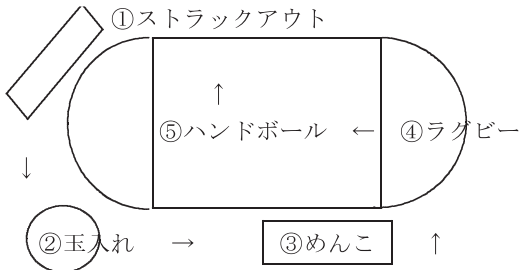

5 展開（〈なか1〉における展開例）

(1) 本時のねらい

- ①自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を見付けることができる。 (思考・判断)
- ②それぞれの運動の行い方について学習した具体例を挙げるができる。 (知識・理解)

(2) 準備 (略)

(3) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点(指導○, 評価規準◆)
導入	<p>1 集合、整列、あいさつ、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング トラック 2周 ・自校体操 ・ストレッチング (ペア) ・肩甲骨ドリル <p>3 補強運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①指立てふせ【写真1】 ②懸垂キープ (低鉄棒) ③かかえ込みジャンプ ④手押しクロール <p>・集合、心拍数計測</p>	<p>○班ごとに協力させ、すばやく準備させる。</p> <p>○あいさつを元気よくさせる。</p> <p>○健康観察を行い、体調・参加の状態を把握する。</p> <p>○体の各部位を意識させ、緊張を解き脱力するようにストレッチさせる。</p> <div style="text-align: center;">  <p>【写真1】</p> </div> <p>○本時の流れ、ねらいを明確にする。</p>
<p>① 自分の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を見付けよう。</p> <p>② それぞれの運動の方法について理解したことを表現できるようにしよう。</p>		
展開	<p>5 巧みな動きを高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじ・肩を使って投げる動作を行う。 (3分×6種目、移動30秒ダッシュ) ・移動は、定位置に戻し、全力で移動し準備させる。 <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ①ストラックアウト <ul style="list-style-type: none"> ・10m (女子) 15m (男子) 離れた位置からハンドボールを垂直的に当てる。 ②玉入れ <ul style="list-style-type: none"> ・半径5mの円の外からオーバースローで投げる。 ③めんこ <ul style="list-style-type: none"> ・地面に置かれためんこを裏返すか、音を出す。 ④ソフトラグビーボール投げ【写真2】 <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で10m程度のキャッチボールを行う。 ⑤ハンドボール投げ【写真3】 <ul style="list-style-type: none"> ・両手を広げた姿勢から体重移動を意識させ20m程度のキャッチボールを行う。 	<p>○自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を提示し実践させる。</p> <p>○正しい動作で行われているか確認し、必要に応じて指導・助言をする。</p> <div style="text-align: center;">  <p>【写真2】</p> </div> <p>○ストラックアウトは、高得点を狙わせ、すばや腕の振りを意識させる。(的に届いたかどうかで判定させる。)</p> <p>○玉入れは、適切なリリースポイントを理解させ、軽く投げさせる。</p> <p>○めんこは、ひじを高く上げさせ、すばや腕の振りを意識させる。親指と三本指ではさませる。</p> <p>○ラグビーボールは、横向きに保持させ、真横に逆回転するようにさせる。</p> <p>○ハンドボールは、左右の手を広げたままやじろべえのように体重移動し、ひじを先行させできるだけ高い位置でリリースさせる。</p>



【写真 3】

6 動きを持続する能力を高める運動

縄跳び運動を行う。

- * 中学校版すくすくプログラムを活用する。
- ・ 心拍数の計測。

○各運動の資料を参考としながら自己の体力に応じた運動例を選ばせる。

◆自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を見付けている。(思③)

努力を要すると判断された生徒(状況C)への手立て
 △資料や参考例を基にして、具体的な行動の仕方を教師が個別に解説する。
 △仲間の動きを観察するポイントを具体的に示し、フォームの観察をし、改善点を指導する。

- 自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を提示する。
- できるだけ引かからないよう一定のリズムで行わせる。
- 自己やグループで体力に応じたテンポや跳び方などを選択させる。
- 心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動強度を選ばせる。
- 終了後すぐにタイマーを見て心拍数を計測させる。

整理
7
分

7 整理運動

- ・ ストレッチを行う。

8 本時の評価と次時の課題等の確認

- ・ 学習ノートを利用し本時の評価を行う。

- ・ 次時の課題を予告し、確認する。

今まで実践してきた運動の中から、一つのねらいについて効率よく運動例を組み合わせられるように考えること。

9 あいさつ

10 後片付け

○班長を中心に元気よく行わせ、主に使った部位を入念に行わせる。

○本時に学習した運動方法を、学習ノート(個人、チーム)に記入させ記録係に回収させる。

◆運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。(知②)

○巧みな動き、動きを持続する能力を高める動きについて具体例を記入できるように支援をする。

○「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の種類や効果の例を挙げておく。

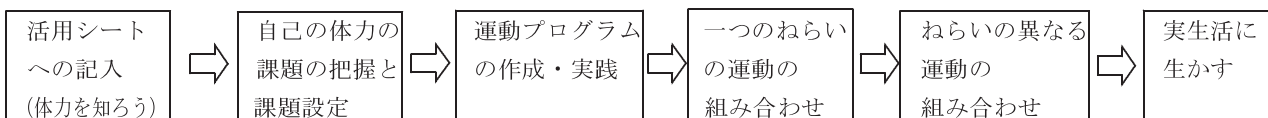
○きびきびと元気に行わせる。

○すばやく後片付けをさせる。

6 その他

(1) 「体ほぐしの運動」の指導に際しては、運動を通して感じたことを引き出し学習内容を導くことが求められている。例えば、動く前と動いた後の気持ちを比較したり、友達の体に触れたり触れられたりしたときに感じたことを聞いたりすることがある。自分や友人の心と体に着目させ、運動からの気づきを引き出せる学習内容や学習資料を準備したい。また、内容が「体力を高める方法の一つである」ことや「組み合わせる運動の計画に取り組むこと」をねらいとしていることを理解させ、楽しく意欲を持って取り組むことができるように配慮する必要がある。

(2) 「体づくり運動」に入る前に「体育理論」を実施することで、体力の高め方、関連して高まる体力についての知識を提供することができる。また、「はじめ」の段階で「活用シート」「ステップアッププログラム」等を使用し、運動時間や強度、具体例等を示すことで、意義や行い方、計画の立て方、運動観察の方法等の理解を深め、より効果的に体づくり運動の実践につなげることができる。



(3) 運動前後に心拍数の計測をさせることで、実際の運動強度と主観的運動強度の関係を意識でき、運動の計画を立てるための参考にできる。また、他の領域や日常生活の中でも運動強度やウォーミングアップの確認や体力向上の指針にもなるため、習慣化させ、生涯を通じて主観・客観の強度を意識した運動につなげるようにさせたい。

※ 「活用シート」「体づくり運動リーフレット」は、文部科学省ホームページからダウンロードできる。「ステップアッププログラム」は県教育委員会から配布されたDVDを活用されたい。

事例2 言語活動を充実させた実践事例

1 単元名 器械運動（マット運動）第1学年

2 単元の目標

- (1) 積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 基礎的な知識や技能を活用して、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (思考・判断)
- (3) 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 (運動の技能)
- (4) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 (知識・理解)

3 単元の評価規準（略）及び第1学年の学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるように積極的に取り組もうとしている。 ②練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとしている。	①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ②全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。	①マット運動の特性や成り立ちについて言ったり書き出したりしている。 ②マット運動の技は系、技群、グループの視点によって分類されていることについて、学習した具体例を挙げている。

4 単元の計画（指導と評価の計画）

時	1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい	学習Ⅰ ○運動の特性や学習のねらい、計画を理解する。	学習Ⅱ <ねらい1> ○マット運動の動きになれ、できる技を組み合わせる楽しむ。 ○安全に留意したり、学習を進める上での役割をしっかりと果たそうとする。	<ねらい2> ○基本的な技を滑らかにし、技を「はじめ～なか～おわり」に組み合わせる楽しむ。 ○資料を活用してコツを見付けたり、補助や助言し合って学習を進める。	基本的な技を、組み合わせながら滑らかにする学習			学習Ⅲ ○学習の成果を発表する。 ○次の学習に向けて課題や手がかりをまとめる。	
学習過程	○学習の見直しをもつ。 ・運動の特性や楽しみ方を理解し、自己の適性等について理解する。 ○マット運動の学習準備をする。 ・マット運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていることを理解する。 ・器械・器具の出し入れなど、分担した役割を確認する。 ・学習カードや資料の使い方について理解する。 ・グループ編成、役割分担、用具の準備方法等の確認を行う。	○準備運動 ○マット運動への慣れの動き ○技の予備的な運動 (ゆりかご・ウサギ跳び・川跳び・アンテナブリッジ) ○学習資料を活用した、技の選択 ・今できる技、できそうな技、できない技の確認をする。 ○学習のまとめと整理運動、片付け	○準備運動 補助運動 ○ねらいの確認 ○基本的な技からできる技を選び組み合わせる。 ・終末の姿勢がとれる技を選んで3つの技を選択し繋げて演技する。 ○発表方法の学習 ・学習資料を活用し、発表、観察、待機、のローテーションや相互評価を行う。 ○学習のまとめと整理運動、片付け	○準備運動 補助運動 ○ねらいの確認 ○基本的な技を滑らかにする練習を行う。(練習例) (基本的な技：前転) ・くり返す ・終末にジャンプを加える ・2人で並んで行う ・リズムに合わせる(クールン・パ) ○技を組み合わせる練習を行う。 ○学習のまとめと整理運動、片付け	○ねらいの確認 ○学習資料を活用した、動きのポイントを見付ける学習。 ・技の名称、局面での技術的なポイントの理解 ・補助したり、助言したりする練習方法の理解 ・各自の練習や発表の安全対策 ・選んだ技の動きのポイントを見付ける学習。 ○学習のまとめと整理運動、片付け	○ねらいの確認 ○回転系、巧技系の基本的な技を滑らかにする練習 例) 回転系 ・開脚前転・倒立前転・開脚後転 ・側方倒立回転・倒立ブリッジ ・首はねおき 巧技系 ・片足平均立ち・補助倒立・頭倒立 ○回転系、巧技系の基本的な技を組み合わせる練習 例) ・「片足平均立ち～側方倒立回転～開脚前転」 ・「側方倒立回転～前転～倒立ブリッジ～首はねおき」 ○簡易な発表会 ・発表者、観察者、待機者のローテーション ・技の出来映えについて助言し合う。 ○学習のまとめと整理運動、片付け	○用具の準備・準備運動 ○発表方法の確認 ○発表会 ・VTRの撮影と視聴 ○学習のまとめ ・学習資料に学習のまとめを記入する。 ○整理運動・片付け ○定期考査において、知識・理解、思考・判断の実現状況を判断するテストを行う。	
	※丸数字は「3 第1学年の学習活動に即した評価規準」の表中の数字 「関」、「技」の口は指導の機会							
関	2		②		1		①	
思					①			②
技			1	①		2		① ②
知	① ②							(① ②)

保健体育

5 展開

- (1) 言語活動を取り入れた授業展開を示す。言語活動は単元の目標を達成するための手段であるため、目的に応じた方法を取り入れることが大切となる。
- (2) ここに挙げる授業展開では、1時間で全ての言語活動を行う例ではない。目的に応じた指導のタイミングと内容である。

段階	学 習 活 動	指導上の留意点 (○…指導内容を要する生徒へ △…努力の観点 ◆…評価の観点)
導入 15分	1 グループで用具等の準備を行う。 2 集合運動を行う。 3 ストレッチ(首、肩、上腕、手首、股関節、アキレス腱、足首)・徒手体操を行う。 ・徒手強化運動(腹筋、馬跳び等)・手押しの運動(ウサギ跳び、ブリッジ等)を行う。	○仲間と力を合わせ、準備をさせる。 ○服装を清潔に保ち、安全を確認させる。 ○健康を観察し、体調を把握する。 ○体にストレッチを行い、柔軟性を高め、怪我を防ぐ。 ○自己の動きを確認し、予備的な運動を行う。
展 開 25分	4 本時のねらいと学習内容を確認する。	○本時の流れ、ねらいを理解させる。
	言語活動① ○本時のねらいでの発問学習例 本時の学習は、導入で扱った知識を活用するため有効である。発問でポイントが絞られ、話し合いのきっかけになる。 Q1 写真を見て良くない点をあげてみよう。	
	5 仲間と課題や練習方法の確認を行う。 ・学習カードに課題や練習方法、技のポイントを書き込み、確認し合う。	○設定した練習方法について、必要に応じて指導する。 ○自己の課題や練習方法を仲間と確認させる。必要に応じて訂正させる。 ○学習の場を準備させ、安全であることを確認させる。 ○自分の体の感覚や実感を大切に学習に取り組ませる。 ○仲間に助言や賞賛の声を常に行わせる。
6 課題解決練習に取り組む。 【技の例】 基本的な技(開脚前転など) 発展技(伸膝前転) 【課題例】 膝を伸ばす。回転力を高める。 【練習方法】 傾斜を利用 → 前転の回転力を確認させ、勢いのある前転を行う。 ① 仲間同士で主に同じ系統の技を行う。 ② 課題の把握は、自己の実感や仲間との話し合いで行う。 ③ 仲間の助言や学習資料から課題の解決方法を見付け、練習を行う。	○動きの観察や、映像の活用など、学習の場を準備させる。 ○自分の体の感覚や実感を大切に学習に取り組ませる。 ○仲間に助言や賞賛の声を常に行わせる。 言語活動② ○技能の構造を分析し、動きの仕組みを理解する。 Q2 前転の動きを映像で観察し、動きの仕組みを話し合う。 言語活動③ ○動きの観察や、映像の活用など、学習の場を準備させる。 Q3 前転の動きを映像で観察し、動きの仕組みを話し合う。 ○教員が動きの観察や、映像の活用など、学習の場を準備させる。	 
◆学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。(思①)	△「努力を要する」と判断された生徒」状況Cの手で、適切なタイミングを観察するポイントが把握できていない場合、個別指導を行う。	

事例3 課題解決型授業の実践事例

1 単元名 陸上競技（ハードル走） 第2学年

2 単元の目標

- (1) 積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 自己の課題に応じた練習や運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 (思考・判断)
- (3) リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができるようにする。 (運動の技能)
- (4) 陸上競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 (知識・理解)

3 単元の評価規準（略）.学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①リズミカルに素早く跳び越す練習や競技会に進んで取り組もうとしている。 ②記録の向上に向けて、進んで仲間の学習を援助しようとしている。 陸上競技の楽しさ喜びを味わうことができるよう、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること。健康・安全に留意して学習に積極的に取り組もうとしていること。	①リズミカルに素早く跳び越す振り上げ足や抜き足のポイントを見付けている。 ②練習方法や補助具を各自の課題に応じて選んでいる。 陸上競技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫していること。	①リズミカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 ②遠くから踏み切って、勢いよくハードルを越すことができる。 ③抜き足の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 陸上競技の特性に応じた、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けていること。	①ハードル走の抜き足の技能構造について言ったり書き出したりしている。 ②技能の進歩を確かめる方法について学習した具体例を挙げている。 ③ハードル走と関連して、敏捷性や瞬発力が高められることを言ったり書き出したりしている。 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解していること。
「陸上競技」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例を参考に各学校で設定する				

4 単元の計画

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ねらい	学習Ⅰ ○運動の特性や学習のねらい、学習計画を理解する。 ○学習内容を知り、学習の見通しをもつ。		学習Ⅱ ねらい① ○技能構造を理解し、各種の練習を通して基本的な技能を習得する。 ○グループ学習から、自己の課題を把握する。			ねらい② ○自己の課題を解決するための練習を通して技能を高める。 ○グループ学習で高まった技能を評価し合う。			学習Ⅲ ○高まった体力や技能で記録会を行う。 ○単元の学習を振り返り、学習のまとめをする。	
学習過程	○オリエンテーション・単元の目標、特性やねらいの把握 ・学習の見通し、流れ、約束事の理解 ・評価の仕方 ・学習ノートの理解 ○50m走の記録測定 ○50mH走の記録測定		○ハードル走の技能構造の理解と正しい判断 ア) ランニングスピード (3/4/5時) イ) インターバルのリズム (3時) ウ) ハードリング (4/5時) エ) 1台目へのアプローチ (5時) ○上記の技能を習得させるための練習例 ア) ミニハードル走 イ) ミニハードル走・ショートインターバル練習 各自コースのハードルインターバル練習 ウ) 3.0mリードレグ・抜き足・腕の動作の動き歩行、ツースキップ、連続練習 4.2mのシャトルハードル エ) スタートから1台目へのアプローチ・タッチダウン ○記録測定 ○技能の相互評価・課題把握			○自己の課題を解決するための課題別練習 ○ア～エの中から自己の課題に応じた練習を選択して実施 ○グループ内で技能を見せ合い、評価し、自己や仲間の高まった技能や未解決の課題の把握 ○次時の課題別練習の目標設定			○記録会の実施 ・タイムトライアル ・練習 ・タイムトライアル ○単元のまとめ ・学習の振り返りとまとめ	
※丸数字は「3 第2学年の学習活動に即した評価規準」の表中の数字 「関」「技」の□は指導の機会										
関					2	2	1		1	
思				1	2			2		
技		1	1			2	2			2
知		3		1				2		1~3

5 展開 「学習Ⅱにおける展開」

△努力を要する指導の手だて（略）

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価規準◆）
導入 10分	1 練習場所の準備 2 集合、あいさつ、健康観察 3 準備運動 元気よく声を出し、徒手体操・補強運動を行う。 4 本時のねらいと課題等の確認 本時のねらいと課題・練習を確認する。	○全員で協力して、安全に素早く準備させる。 ○体調不良、見学者の確認をし、活動の指示をする。 ○けがの防止を意識させ、準備運動を行わせる。 ○今までの学習を振り返り、本時の自己課題を考えさせ、適切な練習方法を選択させる。
展開 30分	5 課題解決練習 *基本的なハードリングフォームの確認。 グランドハードリング(3拍子×10回) その場抜き足×10回 ア) 課題 [ランニングスピード] *ミニハードル走にて 6.5m 7.0m 7.5m 幅のミニハードル(高さ15cm~25cm)を5台ずつ並べリズムに乗ったリズムカルな走りを行う。 *手づくりスティックハードルで高さを調節して同様に行う。(高さ30cm~50cm) イ) 課題 [インターバルのリズム] *ミニハードル走 ショートインターバル練習。(1歩ハードル・3歩ハードル) *ハードルインターバルにおける各レーンでの練習。 *デジタルカメラの動画を利用して確認する。 ウ) 課題 [ハードリング] *ディップ練習は地面に腰を下ろし、1.2.3とリズムよく前傾動作をつくる。 *振り上げ足、抜き足はイスを使って随時確認する。(10回~30回) 【写真1】 *振り上げ足、抜き足はスティック(右下写真)を使って意識させる。【写真2】 (振り上げ足については3年生の発展的課題) *3.0m(5台・高さ60cm) リードレッグ・抜き足・腕の動作の動き歩行、1歩走、ツースキップ、連続練習。 4.2mのシャトルハードル(5台2列・高さ60cm) 基本的な動きを繰り返し行う。 エ) 課題 [1台目へのアプローチ] *踏み切りライン着地ラインを引き、1台目へのアプローチを意識する。【写真3】	○それぞれの課題練習が正しい方法で行われているか確認し、指導助言する。 ○グループ活動を活かし、お互いに助言しあって練習に取り組むことができるようにする。見るポイントを伝えさせる。 ○つまずきのある生徒には、個別に指導して課題解決のアドバイスをを行う。 ◆練習方法や補助具を各自の課題に応じて選んでいる。(思②)
		*リズムを速く意識させる方法として 【ハードルをミニゲームとして行う】 5.0m+3.0m 幅(5台・高さ60cm) +5.0m の5mにて1歩ハードル競走を行う。 また、3歩ハードルの競走もしてみると速い動きがさらに意識できてくる。
	<p>【写真3】</p> <p>*スタートラインの位置を工夫して1台目へスムーズに入れるようにする。(ラインの位置を50cm前後の幅を持たせてスタートする。)</p> <p>スタートライン 踏み切りライン 着地ライン</p>	<p>【写真1】</p>
	<p>【写真2】</p>	
	*スタートから1台目のタッチダウンを計測してスピードを意識する。 *デジタルカメラの動画を利用して確認する。 6 記録測定 50m Hを2回測定する。(スタートの位置がずれていたならその分ゴールをずらす。)	
整理 10分	7 整理運動 班ごとにしっかり行う。 8 集合整列 素早く集合し、整列する。 9 本時の評価と次時の課題等の確認 学習ノートを利用して本時の評価をする。 10 あいさつ、後片付け	○班長を中心に整理運動を行わせ、各部位を十分にほぐさせる。(股関節のストレッチは必ず入れる) ○本時の学習を振り返り、学習カードの利用にて課題解決の判断をさせ、次時の目標等を確認させる。 ○大きな声で元気よく行わせる。

保健体育

6 学習資料・場の工夫

(1) 学習カードの内容例

《 総合的な確認表 》

50m走 Time	①50mH走 Time	5台ハードリング Time	50mH走 Best Time
秒	秒 点	秒 点	秒 点

ハードルタイム得点表

《 部分的な確認表 》

記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
15"0以上	50点	14"9~	51~	13"9~	61~	12"9~	71~	11"9~	81~	10"9~	91~
		14"0	60	13"0	70	12"0	80	11"0	90	10"0	100
9"9~	101~	8"9~	111~	7"9~	121~	6"9~	131~	細かく得点表を提示しても 分かりやすい			
9"0	110	8"0	120	7"0	130	6"0	140点				

ハードリングタイム (50mH走Time-50m走Time)

《 技能的な確認表 》

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ハードリング Time	1.0 以内	1.1~	1.4~	1.7~	2.0~	2.3~	2.6~	2.9~	3.2~	3.5~
		1.3	1.6	1.9	2.2	2.5	2.8	3.1	3.4	以上

ハードル タッチダウンタイム 《 技能的な確認表 》

1台目	2台目	3台目	4台目	5台目
秒	秒	秒	秒	秒



【写真4】



【写真5】



【写真6】



【写真7】



【写真8】

(2) 効果的な学習の場・用具の工夫

○スタートラインの工夫

- 1台目をスムーズに跳ぶために50cmのズレをつくりスタートする。
(そのレーンは50cmゴールを移動しておく)

○踏み切りライン着地ライン

- 各ハードルの踏み切りと着地の所にラインまたは目印のラバーなどを置く。

○ハードルの工夫

- 手づくりスティックハードル。 【写真4・5】
- 斜めハードル。(抜き足練習用)
- 振り上げ足、抜き足を意識したスポンジつきハードル。(足あて意識) 【写真6】
- プラスチック板ハードル。(プラスチック板を脱着可能にしたもの) 【写真7】
- 振り上げ足、抜き足確認イス (イスを杭で固定して設置する) 【写真8】
- 振り上げ足、抜き足をスティックを使って意識させる。
- フレキハードル。
- デジタルカメラの動画利用 各班で動きをチェックするために動画を撮る。
- 言葉による技能指導。「0/1/2/3」「タ/タ/タ/ターン」

7 指導のポイント・工夫

- ハードル走の学習では、ハードルに触れて痛い・転んでしまうことの恐怖心や思い通り振り上げ足や抜き足を動かすことができないことから、意欲をなくし積極的に課題解決に取り組むことができない生徒が多く見られる傾向がある。そこで、課題解決の練習方法を「Form (フォーム)」→「Motion (モーション)」→「Rhythm (リズム)」の段階的に示し、自分の課題となっている部分の練習を毎時間ごとにペアや班等で確実に行うようにして、一つ一つクリアしていくことが大切である。

- 小学校との授業をできるだけリンクさせることにより、学習Ⅱにおけるねらい①②に迫りやすく、生徒の取り組み方がスムーズになる。また、これからさらにコーンやリング・ダンボール使用など教材の工夫を発展させ、ねらいへ迫る必要がある。

- ねらいをリズムカルな走りを軸にするか、滑らかにハードルを越すか、競走からタイムをねらっていくかという基本軸も必要である。そして、そのねらいによって場の工夫や教材の工夫を選んでハードルの楽しさを学習させる必要がある。

- 部分的な練習から各自のコース練習を行う中で、課題が見つかり、課題の部分的な練習をさらに行うことによって、コース練習でのタイム向上に効果が見られる。このサイクルを時間をかけて生徒に理解させていくことが、ハードル走はもちろん他の種目にも大切である。

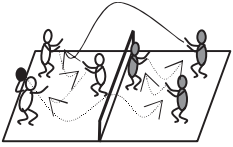
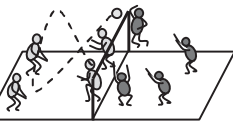
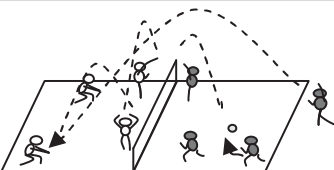
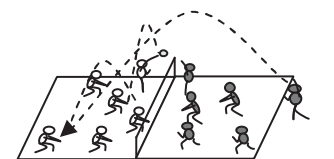
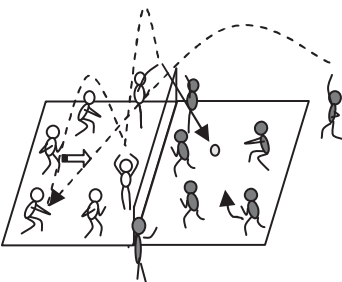
事例4 小中連携の実践事例

1 単元名 球技（ネット型 バレーボール）第1学年及び第2学年

2 単元の目標

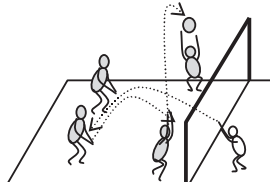
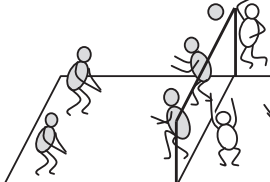
- (1) 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。（関心・意欲・態度）
- (2) 自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。（思考・判断）
- (3) 勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わい基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームができるようにする。（運動の技能）
- (4) バレーボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。（知識・理解）

3 「球技」の動きに関する例示：★ネット型ゲーム・ボール運動ネット型、球技ネット型で身に付けさせたい技能系統表


	小学校 5・6年	中学校 1・2年	中学校 3年
単元名	ボール運動ネット型	球技 ネット型	
例示	ソフトバレーボール ブレルボール	バレーボール	
ねらい	簡易化されたゲームでチームの 関係による攻撃や守備によって 攻防する。 *中学校版すくすくプログラムを活用する。	ラリーを続けることを重視・ボールや用具の 操作や定位置に戻るなどの動きによる 空いた場所をめぐる攻防を展開する。	ポジションの役割に応じたボールや用具の 操作によって仲間と連携した「拾う、つなぐ、 打つ」などの一連の流れで攻撃を組み 合わせたりして相手コート の空いた場所をめぐる攻防を展開する。
ボールの操作	<ul style="list-style-type: none"> ・自分コートから相手コートに向けサービスを打ちつける。 ・自陣や味方が受けやすいようにボールをつなぐ。 ・相手コートに打ち返す。 ・簡易化されたゲームでチームの関係による攻撃や守備によって攻防する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サービスはボールの中心付近をとらえる。 ・相手コートの空いた場所にボールを返す。 ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらった場所へのサービス。 ・空いた場所ねらった場所へ打ち返し攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げる。 ・ネット付近でボールの侵入を防いだり打ち返したりする。 ・強い振りでネットより高い位置から相手コートに打ち込む。 ・ポジションに応じた役割。
	<ul style="list-style-type: none"> ○アンダーハンドサービス。 ○ネット上へのセットアップ。 ○アンダーハンドパス。 	<ul style="list-style-type: none"> ○中心付近をとらえたサービス。 ○操作しやすい位置へのつなぎ。 ○オーバーハンドパス。 ○オーバーハンドパスからのトス、アタック 	<ul style="list-style-type: none"> ○サーブレシーブからのトス、アタック。 ○空いた場所やねらった場所への返球。 ○ポジションに応じたボール操作。
ボールを持たない動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの方向に体を向けて、素早く移動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の打球に備えた準備姿勢。 ・プレイを開始するとき各ポジションごとの定位置へ戻ること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いている場所をカバー ・連携プレーのための基本的なフォーメーションに応じた位置に移動する。
ゲーム	<p>★ブレルボールをもとにしたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム3人。キャッチの許容ブレルは両手で。  <p>★ソフトバレーボールをもとにしたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チームは4人。（技能の程度）ワンバウンド可。セッターはキャッチ。 	<p>★バレーボールゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チームは4人～6人。パスの技能向上に視点を充てたスキルアップゲーム。 ・返球回数を設定。はじめレシーブ1本目のみキャッチ可。  <ul style="list-style-type: none"> ・1チームは6人。 ・返球3回以内のゲームに発展。 ・技能段階により返球回数を設定。 	<p>★バレーボールゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チームは6人。ローテーション有り。 ・ワンバウンド不可。返球は3回以内。 ・チーム毎にポジションや作戦を活かした三段攻撃を取り入れたゲーム。 

4 単元の計画 (学習過程)

【小学校高学年】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
10	集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・ボール慣れ「アンダーハンドパス」「セットアタックゲーム」「サーブレシーブゲーム」							
20	3段攻撃セットアップゲーム		ホールコートラリーゲーム		ワンバウンドソフトバレーボール			
30	<p>3段攻撃 (レシーブ→セットアップ (セッターからのパス) →アタック) のイメージを持たせる。 <身に付けさせたいこと> ・ボールの方向に体を向け、素早く移動すること。 ・連係プレーによるセットアップの仕方と動き方。</p> 		<p>ホールコートでの連係プレーの仕方や役割行動を理解させ、ラリーが楽しく続けられる。 <身に付けさせたいこと> ・味方が受けやすいようにボールをつなぐためのパスの方向や動き方。</p> 		<p>攻撃に課題を特化し、アタックを打つ楽しさ、得点を決める楽しさを味わわせる。 <身に付けさせたいこと> ・相手が捕りにくいようなアタックについての知的理解とタイミングよくアタックを打つこと。</p>			
40	<p>小学校高学年段階でのネット型の進め方 中学年で学んだ連係の仕方を活かし、よりソフトバレーボールに近いようなゲームを中心に学習を進めていく。ワンバウンドやキャッチありルールにするなどゲームを簡易化することで、効果的に3段攻撃を学ばせていく。また、アンダーハンドレシーブやアタックを基本的な技能として習得させることを目指す。</p>							
	学習のまとめ・次時の予告・後片付け・整理運動・あいさつ							




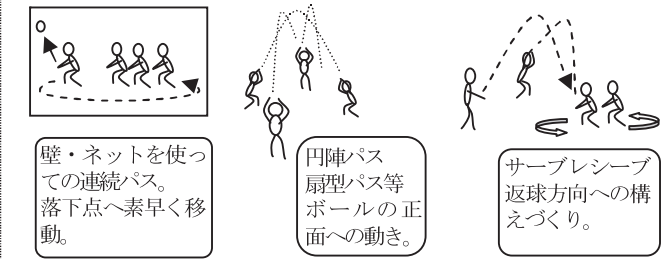
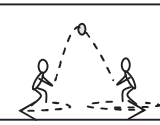
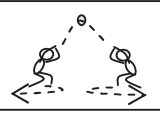
【中学校1年】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	集合・整列・あいさつ・健康観察・ランニング・準備運動・補強運動・慣れの運動											
20	<p>運動の特性やねらい、学習計画を理解する。</p> <p>スキルテスト。バスマラリアゲーム。簡易ゲーム。 <身に付けさせたいこと> ・基本的なボール操作 (ボールハンドリング・パス)</p> 	<p>自己やチームの課題に応じた練習を工夫し、今できるゲームを楽しむ。</p> <p>基本的な技能で仲間と連携した動きを生かしたゲーム。 <身に付けさせたいこと> ・基本的なボール操作。 ・味方へ相手へ、空いている場所へのパス・トス・サービス。</p>	<p>高まった技能でチームに応じた練習や作戦を工夫してゲームを楽しむ。</p> <p>仲間と連携し、動きを工夫したゲーム。 <身に付けさせたいこと> ・ボールを持たないときの動き。 ・相手からの返球に対する構え。 ・守備や攻撃の隊形・移動・定位置への戻り。</p>	<p>単元の学習を振り返りまとめをする。</p> <p>まとめのゲーム。個人、チームの伸びや学習全体の評価をし、次の学習の課題や手がかりをまとめる。</p>								
30			<p>返球方向への構え</p> <p>空いた場所への返球</p>	<p>基本の構え。膝を曲げた構え</p> <p>相手への正対</p>	<p>返球に対する構え</p> <p>守備や攻撃の隊形</p>	<p>落下点への素早い移動</p> <p>返球方向への構えづくり。ボールの真下・正面への動き。</p>	<p>プレイ後定位置への戻り</p> <p>〇〇さん ナイスプレー</p>					
40	<p>学習のまとめ・次時の予告・後片付け・整理運動・あいさつ</p>											

【中学校3年】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	集合・整列・あいさつ・健康観察・ランニング・準備運動・補強運動・慣れの運動											
20	<p>運動の特性やねらい、学習計画を理解する。</p> <p><身に付けさせたいこと> 基本的な技能や仲間と連携した動きのゲームの動き ・バスマラリアゲーム ・4:4ミニゲーム</p> 	<p>自己やチームの課題に応じた練習を工夫し、今できるゲームを楽しむ。</p> <p>攻撃につなげるためのプレー。セットアップゲーム・3段攻撃ゲーム <身に付けさせたいこと> ・空いた場所やねらった場所への打ち返し。(レシーブ・トス・アタック・サービス)</p>	<p>高まった技能でチームに応じた練習や作戦を工夫してゲームを楽しむ。</p> <p>チームの特徴を生かしたゲーム。 <身に付けさせたいこと> ・ポジションに応じたボール操作や役割。 ・仲間と連携したフォーメーションの動き。</p>	<p>単元の学習を振り返りまとめをする。</p> <p>まとめのゲーム。個人、チームの伸びや学習全体の評価をし、次の学習の課題や手がかりをまとめる。</p>								
30			<p>二段攻撃 (レシーブ・トス・アタック)</p> <p>基本的なフォーメーション・役割</p>	<p>味方につなぐ</p> <p>高い位置からのアタック</p> <p>ポジションに応じた役割</p> <p>空いた場所へ返球</p>	<p>連携した動き</p> <p>ボールを持たないときの動き</p> <p>作戦に応じたボール操作・仲間と連携してゲームを展開</p>	<p>おとりとなる動き</p> <p>空いている場所へのカバー</p> <p>サービスに対して構え</p>	<p>攻撃につなげるパスやトス、作戦に応じたプレー</p> <p>相手の弱点をねらったサービス</p>					
40	<p>学習のまとめ・次時の予告・後片付け・整理運動・あいさつ</p>											

5 展開 中学校1年 バレーボールにおける展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 指導○ 評価規準 ◆ 努力を要する生徒への手立て△
導入 10分	<p>1 集合、出席確認、健康観察、あいさつ 2 準備運動・補強運動・ランニング 3 集合、本時のねらいと課題の確認 ・個人、チームの課題を確認する。</p> <p>本時のねらい ①ボールや仲間の動きを見て素早くボール下に入り、ボールをコントロールしよう。 ②課題解決に向けて進んで話し合いに参加し、分担した役割を果たそう。</p> <p>【本時のねらいにつながる慣れの運動：ボールコントロール】 ①片手コントロール連続（左・右・左右）</p>  <p>○ボール操作 ・ボールを中心付近でとらえる。 ・ボールを正面でとらえる。 ・高さやリズムに合わせて連続コントロール。</p> <p>②スキルテスト</p>  <p>基本的な構え ・両膝を曲げる ・体重を足のつま先に移動する。 つま先より膝、膝より肩が少し前</p> <p>大きな三角形の窓をつくろう！ 何回続けてできるかな？</p>	<p>○大きな声で、元気よくあいさつさせる。 ○準備運動は1つ1つの動きを意識させ、丁寧にこなせる。 ○本時のねらいと学習の流れを理解させる。 ○本時までの学習を振り返り、個人やチームの課題を確認させる。 ○役割分担に従い用具や場の準備を素早く行わせる。 用具の準備：各班役割分担にそって素早く安全に準備する。</p> <p>【慣れの運動：ボールコントロール】 ○ボールの扱い方に注意を払い安全に活動できるようにする。</p> <p>○ボール操作 ・ボールの中心付近を正確にコントロール ・体の正面・ボールのあたる面の操作 ・片手コントロール ・直上オーバーハンド連続回数 ・直上アンダーハンド連続回数</p>
展開 30分	<p>4 【基本練習①】 個人技能の習得 ○オーバーハンドパス・アンダーハンドパスの姿勢を確認。</p>  <p>①ボールや仲間の動きを見て素早くボール下に入り、ボールをコントロールする。 ・連続してコントロールしてみよう。 ・正しいフォームを理解しよう。</p> <p>対人パス</p> <p>5 【基本練習②】 チームの練習 チームで協力しボールをコントロール。</p>  <p>壁・ネットを使った連続パス。落下点へ素早く移動。</p> <p>円陣パス 扇型パス等 ボールの正面への動き。</p> <p>サーブレシーブ 返球方向への構えづくり。</p> <p>6 【ゲームⅠ】 ラリー型ゲーム 時間制・4人制・ローテーション有</p> <p>②課題解決に向けて進んで話し合いに参加し、分担した役割を果たそう。</p> <p>ゲーム① ↓ 作戦タイム ↓ ゲーム②</p> <p>パス・トス・サービス ・味方につないで返球。 ・空いている場所への返球。 ・定位置への戻り。</p> <p>①サーブは両手下投げ又はアンダーハンドサービス。 ②サーブレシーブまたは正面でキャッチ。 ③サーブは下投げ、又はアンダーハンドサービス。</p>	<p>○基本的な技能を習得させる。 オーバーハンド・アンダーハンドパスを習得させ、正しいフォームを理解させる。</p>  <p>「膝を曲げて構えているか」 「ボールの正面に入っているか」 「両手首の面をつくり、肘を伸ばしているか」</p>  <p>「額の前で三角形をつくり、その間からボールをとらえているか」 「膝を曲げて構えているか」 「ボールの正面に入っているか」</p> <p>△《努力を要する生徒への具体的な手立て》 ・技能ポイントについて学習資料で確認させる。 ・個別に指導する。 【キャッチパス】 額の前でキャッチ。フォロースルー返球。 【声のかげ合い】 仲間とのコミュニケーション。自己やチームで回数に挑戦したり、チーム同士で競ったり、目標にチャレンジ。</p> <p>○チームの中で積極的に助言・励まし合いを行い協力して取り組むよう指導する。 ○練習がゲームに生かせるように意識させる。 ○連携を意識したプレーができるよう仲間の励ましや声かけなどができるように指示する。 ○積極的なゲームが展開できるよう役割を確認させる。 ○公正・公平なゲームができるようチームで協力させる。</p>
整理 10分	<p>7 後片付け 8 集合、素早くチーム毎に整列、整理運動 9 学習カードのまとめ 学習カードに本時の評価をする。 10 まとめ、評価、次時の予告、あいさつ</p>	<p>○安全に素早く協力して後片づけさせる。 ○各チームで学習のまとめを行わせる。(学習カード) 生徒の活動状況の中から振り返り、良かった点や課題点を伝える。 ○次時の予告をし、次時の意欲につなげる。</p>

保健体育

事例5 伝統文化の教育に関する実践事例

1 単元名 武道（柔道）第1学年

2 単元の目標

- (1) 積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 自己やペアの課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (思考・判断)
- (3) 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開できるようにする。 (運動の技能)
- (4) 柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。 (知識・理解)

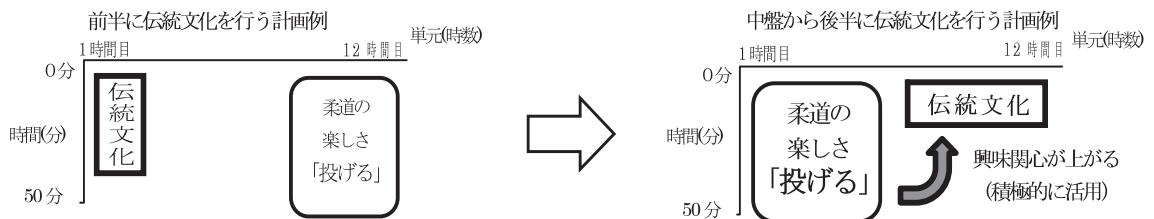
3 単元の評価規準（略）、学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①学習に積極的に取り組もうとしている。 ②柔道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重し合うための作法、所作を進んで守ろうとしている。	①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを身に付けている。 ②課題に応じた練習方法を身に付けている。	①相手の動きに応じた基本動作ができる。 ②基本となる技を用いて相手を安全に投げることができる。	①基本動作や対人的な技能の構造を言ったり書きだしたりしている。 ②柔道の伝統的な考え方について理解したことを言ったり書き出したしている。

4 伝統文化の指導の視点と単元の計画

(1) 伝統文化の指導の視点「学習過程の工夫」

特にオリエンテーション時に行っていた礼儀作法を中心とした伝統文化の指導は、単元中盤から後半に配置した。柔道の楽しさである投げる動作に十分に触れてから、伝統文化の指導を行う。柔道の楽しさに十分触れることにより、伝統文化への興味、関心も高まり積極的に活用すると考える。(下の図:単元計画における「伝統文化」と「投げる」の位置関係)



(2) 単元の計画


時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ねらい	学習Ⅰ単元の学習内容を知り、見通しをもつ。	学習Ⅱ (ねらい①) 基本動作を身に付け、自分に合った技を見付けることができる。				学習Ⅲ (ねらい②) 自分に合った技を身に付け、相手の動きや技に応じた攻防ができる。				学習Ⅳ 学習した成果を自由練習で表現することができる。		
学習過程	○挨拶・出席確認・健康観察 ○準備運動 慣れの動き ○オリエンテーション 柔道の特性 礼法は普段の授業の礼を中心に任せ、正しい所作等の指導は単元中盤から行う。	○着替え・挨拶・出席確認・健康観察 ○準備運動・慣れの動き(一斉指導) ゆりかご・ゆりかごからの脚伸ばし・だるま転がり 等 ○基本動作 横受け身⇒後ろ受け身⇒前回り受け身 組み方・進退動作⇒柔道ダンス・すり足ランニング 投げる楽しさに触れさせる。→				礼法を中心とした伝統文化の指導(中盤から本格的) ○得意技の習得(かかり練習・約束練習) 【課題解決学習】 自分に合った技を選択 つくり(上半身の使い方・体さばき) かけ(投げ方・投げる方向) 動きの中で(動き方・タイミング) 発展として連絡変化(連続技) ○自由練習(チーム内) 1分30秒×4本 ○整理運動・まとめ・健康観察・挨拶(礼法)				○礼法・出席確認・健康観察 ○準備運動・慣れの動き(グループ活動) ○かかり練習・約束練習 ○自由練習(チーム内) 1分30秒×4本(チーム外) 1分30秒×2本 試合者・審判監督(応援と課題チェック) ○整理運動・まとめ 健康観察・礼法		
	※丸数字は「3 第1学年の学習活動に即した評価規準」の表中の数字 「関」「技」の□は指導の機会											
関	1			①	2						②	
思			①					②				
技		1			①		2		②			②
知						①				②		


5 展開



<p>段階</p>	<p>学習内容・活動</p>	<p>指導上の留意点 (指導○・評価規準◆・努力を要する生徒への手立て△)</p>																					
<p>導入 10分</p>	<p>1 着替え 2 礼儀作法(座り方・礼法・挨拶)、出席確認、健康観察 3 準備運動、慣れの運動(チーム毎に行う) ・すり足ランニング(進退動作的)3周 2人組で行う。横の移動、縦の移動、回転移動 ・体操(特に手首足首、首などの関節を重点的に) ・ゆりかご3回 ・ゆりかご脚伸ばし3回 ・だるま転がり2周 ・2人組後ろ受け身10回 ・膝車(膝付きの姿勢)からの横受け身 左右各5回、左右連続10回 ・前回り受け身の練習</p>	<p>○柔道衣をしっかり着させるなど身だしなみに気を配るよう指導を行う。 ○すり足ランニング(進退動作的)は背筋を適度に伸ばすなど姿勢を良くさせ、自然体を意識させる。 ○元気なチームや個人を称賛する。 ○受け身ができていないか確認する。</p>																					
<p>展開 30分</p>	<p>⑥礼の歴史</p> <p>目的：礼法が時代によって変化し、「時・場・相手」によって臨機応変に対応できるものであることを理解させる。 いろいろな礼法に触れさせることにより、相手に合わせる気持ちを育みたい。また、一つの方法に執着せず応用能力を身に付け、礼法を生活で活用させたい。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>学習内容・活動</th> <th>指導上の留意点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0分</td> <td>○伝統掲示板前に集合する。 ○武道では正座がいつの時代から行われていたのか質問をする。 生徒の反応⇒かなり昔のイメージを持っている。 答え⇒江戸の中期から(そこまで昔ではない)</td> <td>○伝統文化掲示板に年表が貼ってあると、生徒は答えやすい。 ○教師の模範が終わったら、生徒にも実技をさせる。</td> </tr> <tr> <td>1分</td> <td>○では、昔はどのような礼が行われていたのであろうか？ ・武道はもともと野外で行われていた。 一蹲踞礼(そんきよれい)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2分</td> <td>・板の間で行うようになった。 →胡座礼(ござれい)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3分</td> <td>・江戸の中期になって畳が ・庶民の間で使われるようになった。→正座 ○塵浄水(ちりちようず)を実演 蹲踞礼⇒雑草を握りとり⇒揉み手を行う。</td> <td>○武道には体育座りの形がなく、胡坐(あぐら)は正式な座り方であることを説明する。 ○礼法は「時」と「場」において変化してきたことを理解させる。 ○相撲には相撲の礼法があり「相手」によって礼法を使い分けることが大切であることを理解させる。</td> </tr> <tr> <td>4分</td> <td>⇒手で円を描くように 回してからたたき合わせる。 ⇒手の平を上に向け ⇒腕を大きく開き ⇒手のひらを返す⇒蹲踞礼</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5分</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	時間	学習内容・活動	指導上の留意点	0分	○伝統掲示板前に集合する。 ○武道では正座がいつの時代から行われていたのか質問をする。 生徒の反応⇒かなり昔のイメージを持っている。 答え⇒江戸の中期から(そこまで昔ではない)	○伝統文化掲示板に年表が貼ってあると、生徒は答えやすい。 ○教師の模範が終わったら、生徒にも実技をさせる。	1分	○では、昔はどのような礼が行われていたのであろうか？ ・武道はもともと野外で行われていた。 一蹲踞礼(そんきよれい)		2分	・板の間で行うようになった。 →胡座礼(ござれい)		3分	・江戸の中期になって畳が ・庶民の間で使われるようになった。→正座 ○塵浄水(ちりちようず)を実演 蹲踞礼⇒雑草を握りとり⇒揉み手を行う。	○武道には体育座りの形がなく、胡坐(あぐら)は正式な座り方であることを説明する。 ○礼法は「時」と「場」において変化してきたことを理解させる。 ○相撲には相撲の礼法があり「相手」によって礼法を使い分けることが大切であることを理解させる。	4分	⇒手で円を描くように 回してからたたき合わせる。 ⇒手の平を上に向け ⇒腕を大きく開き ⇒手のひらを返す⇒蹲踞礼		5分			<p> 展開の最初5分間を使って伝統文化の指導を行う。</p> <p>○伝統文化掲示板の前に集まり、今までの復習を兼ねながら行う。 ○体験を伴いながら行う。 ○「時、場、相手に合わせて臨機応変に対応することが大切である」ことを理解させる。</p>
時間	学習内容・活動	指導上の留意点																					
0分	○伝統掲示板前に集合する。 ○武道では正座がいつの時代から行われていたのか質問をする。 生徒の反応⇒かなり昔のイメージを持っている。 答え⇒江戸の中期から(そこまで昔ではない)	○伝統文化掲示板に年表が貼ってあると、生徒は答えやすい。 ○教師の模範が終わったら、生徒にも実技をさせる。																					
1分	○では、昔はどのような礼が行われていたのであろうか？ ・武道はもともと野外で行われていた。 一蹲踞礼(そんきよれい)																						
2分	・板の間で行うようになった。 →胡座礼(ござれい)																						
3分	・江戸の中期になって畳が ・庶民の間で使われるようになった。→正座 ○塵浄水(ちりちようず)を実演 蹲踞礼⇒雑草を握りとり⇒揉み手を行う。	○武道には体育座りの形がなく、胡坐(あぐら)は正式な座り方であることを説明する。 ○礼法は「時」と「場」において変化してきたことを理解させる。 ○相撲には相撲の礼法があり「相手」によって礼法を使い分けることが大切であることを理解させる。																					
4分	⇒手で円を描くように 回してからたたき合わせる。 ⇒手の平を上に向け ⇒腕を大きく開き ⇒手のひらを返す⇒蹲踞礼																						
5分																							
<p>分</p>	<p>6 本時のねらいの確認『得意技を完成させよう』 7 課題解決学習 課題の設定 得意技ごとに場所を決めて練習(かかり練習・約束練習) 課題達成の確認 8 自由練習(チーム内で行う) 1分30秒を4セット行う。 審判員は、技の判定を行う。</p> <p> 授業の後半(自由練習や授業最後の挨拶時などに)伝統文化活用の場面を多く設定し、習慣化を図る。</p> 	<p>○課題を見付けやすくするために、効果的な発問を行う。 △対話により練習法を支援する。 △具体的な練習法をアドバイスする。 ○安全に関する注意点を告げる。 (受け身を取る・周囲に気を配る) ◆基本となる技を用いて相手を安全に投げることができる。【技②】 △改善ポイントを具体的に指示する。 △自ら技に入るタイミングがつかめないときには、周りに支援させる。 ○身に付けた伝統文化に関する行動(礼法等)を自由練習等で活用できるように工夫する。 (班内でアドバイザーを決めて行う：応援の仕方) ◆礼法をしっかり行っている生徒を称賛し、【意②】が身に付いてきていることを伝える。</p>																					
<p>整理 10分</p>	<p>9 学習カード記入 10 感想発表 伝統文化の感想と技の習熟の感想 11 先生からの話(本時のねらいに対する評価) 12 整理運動・健康観察 13 黙想 14 礼儀作法(座り方・礼法・挨拶) 15 柔道衣の脱衣</p>	<p>○中央を囲むように赤畳上に集合させ、生徒の発表がお互いに見えるようにする。 ○頑張った内容がカードに記入できるように支援(声かけ)を行う。 ○感想発表は必要に応じて実演(発表)もさせる。 ○次時の予告をし、意欲づけを図る。 ○黙想は素早く整列隊形に移動させて行う。 ○チーム毎に丁寧かつスピーディーに競い合わせる。</p>																					

6 その他「伝統文化の具体的な指導」 ※ () は指導学年の目安

- ①礼法の意義：礼法がなぜ大切なのか、どのような意味があるのかを理解させる。 (1年次に指導)
- ②立ち居振る舞い：立ち方や座り方、姿勢等の動作の意味や行き方について理解させる。 (1年次に指導)
- ③「気」：相手への感謝の思いを礼儀作法の中にどのように込めるのか、その方法を理解させる。 (1年次に指導)
- ④「間」：人と人との距離感や、行動をとる時のタイミングなど武道においての間を理解させる。 (1年次に指導)
- ⑤座付：武道場の意義や構造、入り口で礼をする意味や正面などの立ち位置を理解させる。 (1年次または2年次に指導)
- ⑥礼の歴史：礼法は「時・場・相手」によって臨機応変に対応できるものであることを理解させる。 (1年次または2年次に指導)
- ⑦国際スポーツ：国際的に広まった柔道の素晴らしさと、スポーツを通してのコミュニケーションの方法を理解させる。 (全学年可)

①礼法の意義	目的：礼法がなぜ大切なのか、どのような意味があるのかを理解させる。 投げる・投げられる動作を体験させた上で、礼法に込める2つの思いを学ばせたい。また、歴史的な流れから術と道の違いを理解させ、伝統文化を受け継ぐ意識をもたせたい。	
時間	学習内容・活動	指導上の留意点
0分	○伝統文化掲示板前に集合する。	○掲示物を使い、効果的かつスピーディーに説明する。  ○正座を具体的に指導 膝と膝の間は、拳二つ分、足の親指は触れ合う程度、お尻をかかるとに乗せ、背筋を伸ばす。手は腿のつけねに置く。等 ○武道の礼は、相手が急に襲いかかってきても対応できるよう、あまり深くは行わない。
1分	○伝統掲示板年表を使い柔術の発生が平安時代後半であることを理解する。	
2分	○戦での格闘技術である柔術が、時代の経過とともに戦が減ってきたことによって、徐々に儒教や禅の影響を受け、体や心を鍛えるものになってきたことを理解する。	
3分	○人を倒す技術⇒生きる道への変化・・・その中で礼儀作法は重要とされたこと。なかでも ①相手が自分の技を受けてくれるから技術の向上が図られる。相手に感謝する⇒ 相手を尊重 する気持ち ②時には気持ちを奮い立たせ、時には気を静める。⇒ 自分をコントロール する気持ち(克己)を中心に説明を聞く。	
4分	○正座の指導(実技) ○立礼の指導(実技) ○黙想の実施	
5分	(授業の整理で実施)	

③「気」	目的：尊重の根底にある相手への思いを礼儀作法の中に込める方法を理解させる。 武道独特の「静」と「動」の時間を感じさせたい。落ち着いて服装を整えたり、相手と呼吸を合わせるなどの一体感を感じさせたい。	
時間	学習内容・活動	指導上の留意点
0分	○伝統文化を指導するにあたって「気」というものがとても重要であること。	○伝統文化掲示板の周りに集合させる。 ○掲示物を使い、効果的かつスピーディーに説明する。  ○授業で扱う礼法なので、黙礼ではなく、元気よく「お願いします」「ありがとうございました」は言わせる。 ○礼法の前にお互いに呼吸を合わせようとする動作を大切にさせる。
1分	・昔から、人間の動作には「気」という言葉が多く使われてきたこと。 気を使う・気を失う・気を利かせる・気を落とす・気を抜く・気を付け など。	
2分	○身なりを整えたり、礼法の前には服装を整えるのはなぜか？考える。	
3分	○相手を気と呼吸を合わせる、呼吸を合わせることはどんなことか？考える。 ○礼をしながら息を吸って、礼が終わったら「お願いします」と元気よく気持ちを表す。	
4分	○教師と呼吸を合わせる練習を行う。 (教師は大きめに呼吸をし、合わせやすくする)	
5分	○実技(生徒同士行う)	

⑦国際スポーツ	目的：国際的に広まった柔道の素晴らしさと、法とマナーについてのコミュニケーションを理解させる。 礼法だけでは伝えきれない気持ちを伝えることや、異文化コミュニケーションの方法を理解し、スポーツを通して多くの人と関わりあえる能力を身に付けさせたい。	
時間	学習内容・活動	指導上の留意点
0分	○伝統文化掲示板の前に集合する。	○ブルー柔道衣を着ていると導入がスムーズ。または、国際大会での写真でもかまわない。  ○礼法は柔道という法律的(絶対に行わないといけないもの)である。握手などのマナーは人間性を問われる道徳的なものであり、双方とも大切であることを理解させる。 
1分	○「このブルーの柔道衣、どこで見たことある？」と質問 ⇒オリンピック・テレビ・外国人選手がよく着ている。 ○柔道が世界に普及していることを説明を聞く。	
2分	○どれくらいの国や地域に普及していると思う？と質問 ⇒199の国や地域(2007年国際柔道連盟加盟)	
3分	○柔道用語が、世界共通で使われている説明を聞く。 ○「テレビでみる大会で試合が終わると、お互い何をする？」と質問 ⇒握手・肩をたたき合う。	
4分	○生徒同士で礼法以外にどんな挨拶があるか考える。 「ハイタッチ」や「サンキュー」・「ナイスファイト」等	
5分	○礼法とマナーの大切さを説明を聞く。	

事例6 自然災害による傷害の防止実践事例

(保健分野)

1 単元名「傷害の防止」第2学年

2 単元の目標

- (1) 傷害の防止について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 傷害の防止について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 (思考・判断)
- (3) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止、応急手当について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解できるようにする。 (知識・理解)

3 単元の評価規準及び学習活動に即した評価規準

	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
関心 意欲 態度	・傷害の防止について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
思考 判断	・傷害の防止について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。	①傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。
知識 理解	・交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因やそれらによる傷害の防止、応急手当について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。	①自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることについて言ったり書き出したりしている。 ②自然災害による傷害の防止は、災害に備えておくことや安全に避難する必要があることなどについて言ったり書き出したりしている。

4 単元の計画 (全2時間)

時	1	2 (本時)
ねらい	○自然災害による傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 ○自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることについて言ったり書き出したりすることができる。	○自然災害による傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができる。 ○自然災害による傷害の防止は、災害に備えておくことや安全に避難する必要があることなどについて言ったり書き出したりすることができる。
学習過程	1 本時の学習の確認をする。 2 自然災害による被害について話し合う。 3 自然災害による二次災害について知る。 4 学んだことを基に地震等の災害が起きた時の通学路や学校内での災害についての予想する。 5 本時のまとめをする。	1 本時の学習の確認をする。 2 災害が起きた時の行動について話し合う。 3 災害の情報収集について調べる。 4 災害の備えについて学習する。 5 本時のまとめをする。
関 思 知	①	① ②

「3 評価規準」の学習活動に即した評価規準に対応

5 展開

(1) 本時のねらい

- ① 自然災害による傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができる。 (思考・判断)
- ② 自然災害による傷害の防止は、災害に備えておくことや安全に避難する必要があることなどについて言ったり書き出したりすることができる。 (知識・理解)

(2) 準備

資料等 中学生向けの「危機管理・防災に関する教材」(埼玉県 危機管理課HP)、ワークシート

(3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導○ 評価規準◆) ※努力を要する生徒への手立て△は略
導 入 7 分	1 過去の自然災害から被害状況を知る。 Q1 阪神淡路大震災では、多くの犠牲者が出たが、原因は何だったのだろうか？ (1) 死亡時間は、震災直後が一番多かったことを知る。 (2) グラフから、死亡原因について考える。	○阪神淡路大震災の資料をもとに被害の主要原因を予測させる。 ○震災直後の15分で80%以上の方が亡くなっていること、亡くなられた方の約8割は、建物の倒壊や家具の転倒によるものだったことを伝える。

2 本時のねらいを知る。

自然災害が発生した時、被害を最小限にとどめるためには、どうしたらよいか考えよう。

3 地震に備えた事前の対策について考える。

Q2 自分の生活における地震に備えた事前の対策には、どのような工夫があるだろうか。

- (1) 教材「地震発生！そのときどうする」前半を読み、地震に備えた事前対策が分かる部分に朱線を引く。
- (2) 地震に備えた事前の対策や備えについて話し合う。
〈予想される反応〉

—指導すべき内容—

- ・自然災害による傷害の防止は、日頃から災害時の安全確保に備えておくことが必要なこと。

4 地震が発生した時の取るべき行動について考える。

Q3 地震が発生した時、どのような行動を取るとよいだろうか。

- (1) 「地震発生！そのときどうする」の後半を読み、地震発生時の適切な行動が分かる部分に青線を引く。
- (2) 自分たちの生活を振り返り、地震発生時の被害を最小限にとどめるための取るべき行動について考え、ワークシートにまとめる。
〈予想される反応〉

- ・頭を守る、避難口の確保、火の始末、狭い道や塀のわきを通らない、災害情報の把握、非常持ち出し品の準備、お、か、し、も、ち等

—指導すべき内容—

- ・地震などが発生したときや発生した後、周囲の状況を的確に判断し、冷静・迅速・安全に行動すること。
- ・事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があること。

自然災害による傷害の防止 ワークシート

〇地震が発生したときに被害を最小限にするためには、どんな行動をとればよいか考えてみましょう。

〇地震や、地震によって引き起こされる二次災害が起こる危険がある時、私たちはどう行動すれば良いでしょうか？

《準備として・・・》

- ・家具の落下、転倒を防止する対策
- ・非常持ち出し品（水・食料など）の用意

《行動として・・・》

- ・火の始末と消火
- ・避難口の確保
- ・頭を守るもの、靴の確保
- ・危険なものに近づかない

《間違ったら慌てにさわらない》

- ・テレビやラジオ、防災行政無線により

〇学習キーワード（災害への備え・安全な避難・情報収集）を使って、自然災害による傷害の防止についてまとめましょう。

7 本時のまとめをする。

- (1) ワークシートに本時のまとめを行う。
- (2) 教科書から重要なポイントを確認する。
- (3) 教師の話を書く。

データ資料 ＊中学生向けの「危機管理・防災に関する教材」（埼玉県危機管理課HP）「家の安全を考える」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/uploaded/attachment/440996.pdf>

○下線部の他にどんな対策や備えがあるか、自分たちの生活を振り返らせ、話し合わせる。
＊中学生向けの「危機管理・防災に関する教材」（埼玉県危機管理課HP）「地震発生！そのときどうする」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/uploaded/attachment/440995.pdf>

第1章 地震発生！そのときどうする

地震が起きたときに自分がとるべき行動を考えておくと、いざというときに素早い対応がとれます。自分なりに地震が起きたときの行動をイメージしておきましょう。

●さいたま大地震 ～そのとき、家族はどうするのか～

次の文章は、ある日の夕方、さいたま市内に住む家族が、震度6強の地震に襲われた場面を想定して書かれたものです。自分が主人公になったつもりで読んでみましょう。

主人公：拓也（中学2年）
家族：誠（父40歳）
直美（母37歳）
大輝（弟11歳）
地震発生：9月×日午後6時半

その時！ ドーンという衝撃に続いてグラグラと家全体が横に大きく揺れた。拓也は、立っただけで、すぐに机の下に潜り込んだ。テレビやミニコンポが飛んできて目の前で壁にぶつかった。パチッという音とともに電気が消え、一瞬の暗闇になった。小物の破片が飛んできたか腕にケガをした。

- 安全な避難について、自分たちの生活を振り返らせ考えさせる。
- 安全な行動についてワークシートに考えを記述させる。
- 誤った情報のもとで、多くの負傷者や犠牲者を出した災害について触れ、誤った情報に惑わされないことを伝える。
- 緊急地震速報にも触れながら、テレビやラジオ、防災行政無線が有効な情報源であることを説明する。
- 教科書を読んで自然災害への備えについて確認する。
- ◆自然災害による傷害の防止について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係をつけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。
(思考・判断)



- 学習キーワード（災害への備え、安全な避難、情報収集）を使って、本時で学んだことを基にワークシートにまとめさせる。
- ◆自然災害による傷害の防止は、災害に備えておくことや安全に避難する必要があることなどについて言ったり書き出したりしている。
(知識・理解)